

Pakar UGM Sampaikan Tips Atasi Stres Saat WfH

Monday, 26 Juli 2021 WIB, Oleh: Ika



Kebijakan kerja dari rumah atau work form home (WfH) diambil sebagian besar instansi guna mengurangi penularan Covid-19. Namun, terlalu lama menjalankan WfH saat pandemi menyebabkan tidak sedikit pekerja mengalami kebosanan bahkan stres.

Psikolog UGM, Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., menyampaikan terdapat beragam respons yang ditunjukkan pekerja terhadap kebijakan WfH ini. Bagi sebagian orang bekerja dari rumah memang bisa menyebabkan stres. Namun, sebagian lainnya justru dapat menikmati bekerja dari rumah bahkan enggan untuk kembali menjalani rutinitas bekerja di kantor.

“Ada banyak faktor yang memengaruhi seseorang merasakan stres saat WfH,” jelasnya Senin (26/7).

Salah satunya dikarenakan faktor pekerjaan itu sendiri. Ia menuturkan terdapat pekerjaan yang sifatnya sangat fleksibel, bisa dikerjakan dari mana saja. Namun, ada pula pekerjaan-pekerjaan yang agak sulit atau kurang memberikan rasa nyaman maupun kepuasan jika dikerjakan dari rumah. Hal ini sangat berpotensi menimbulkan stres pada pekerja.

Selain itu, juga faktor personal. Ia mencontohkan kondisi keluarga yang membuat WfH menjadi kurang nyaman. Misalnya memiliki anak kecil atau ada gangguan dari anggota keluarga dan lainnya.

“Bisa juga ada tipe kepribadian atau karakter tertentu yang menyukai bekerja di situasi formal atau menyukai bekerja saat bersama rekan kerja secara fisik,” imbuh dosen Fakultas Psikologi UGM ini.

Faktor pendukung juga turut andil memunculkan stres saat WfH, misalnya keterbatasan akses internet, ketersediaan tempat yang kurang memadai, keterbatasan peralatan pendukung pekerjaan dan lainnya.

“Di luar faktor-faktor tersebut, WfH memang cenderung membuat variasi aktivitas menjadi terbatas. Disamping itu, interaksi sosial berkurang, belum lagi ada stimulus-stimulus lain yang menyebabkan stres di luar WfH seperti terkait pandemi Covid-19,” paparnya.

Lantas bagaimana cara agar bisa mengantisipasi agar tidak stres saat bekerja dari rumah? Sutarimah Ampuni menyebutkan terdapat beberapa langkah yang secara umum bisa dilakukan. Mulai dengan membangun suasana yang nyaman untuk menjalani aktivitas bekerja dari rumah.

Lalu, memperjelas batasan antar aktivitas. Misal, antara bekerja dan mengurus keperluan keluarga serta dengan aktivitas memanfaatkan waktu luang (leisure). Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menetapkan waktu atau jadwal untuk bekerja dan jika diperlukan komunikasikan dengan keluarga terkait jadwal tersebut.

Berikutnya, upayakan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Sempatkan diri untuk saling menyapa, termasuk dengan para kolega di tempat kerja dan sesekali membicarakan sesuatu di luar pekerjaan.

Tak kalah penting adalah memberikan waktu bagi tubuh dan otak kita untuk beristirahat. Selain itu, juga melakukan olahraga.

Penulis: Ika



Berita Terkait

- [Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19](#)
- [Pakar UGM Berikan Tips Cegah Psikosomatis di Tengah Pandemi Covid-19](#)
- [Pakar Kejiwaan UGM Jelaskan Mengapa Wanita Rentan Stres](#)
- [Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19](#)
- [Siswa Rentan Alami Stres Akademik](#)